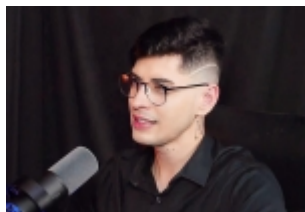


# Carnaval e bem-estar: especialista fala sobre cuidados que todos devem ter com a saúde durante o período de folia



O Carnaval é um dos feriados e festividades mais amados e celebrados pelos brasileiros. Em todos os estados, os preparativos e as expectativas seguem a todo o vapor para o feriado prolongado e para as comemorações nos blocos temáticos. No entanto, para aproveitar o Carnaval em sua plenitude, é necessário estar atento e ter cautela, a fim de evitar problemas de saúde e possíveis desconfortos.

De acordo com o professor de Enfermagem Pedro Ibarra, da Faculdade Alis Itabirito, não há evidências científicas que indiquem um aumento significativo no número de doenças durante o Carnaval, mas alguns fatores podem contribuir para a propagação de doenças no decorrer do período. Entre estes fatores, estão as aglomerações, contato físico, variação de temperaturas, consumo excessivo de álcool, falta de alimentação adequada e uso de preservativos.

“Durante o Carnaval, é comum haver grandes aglomerações e muito contato físico em festas, desfiles e eventos. A proximidade entre as pessoas aumenta o risco de transmissão de doenças infecciosas, como resfriados, gripes e infecções respiratórias, além de facilitar a disseminação de ISTs. Já o consumo excessivo de álcool é comum durante o Carnaval, e isso pode comprometer o sistema imunológico, tornando as pessoas mais suscetíveis a infecções”, explica o docente.

Outro problema que merece prudência é quanto ao consumo de bebidas alcoólicas. No ano passado, o Centro de Informações sobre Saúde do Álcool (CISA) publicou um levantamento intitulado “Álcool e a Saúde dos Brasileiros - Panorama 2023”. Na pesquisa, foi divulgado que boa parte dos brasileiros abusam de bebidas alcoólicas. Cerca de 27% dos cidadãos têm consumo moderado de álcool e 17% são consumidores abusivos. Tendo isso em vista, torna-se fundamental conscientizar a população sobre os riscos do abuso destas substâncias, principalmente em um feriado que incentiva o consumo exacerbado de bebidas.

“O consumo excessivo de bebidas alcoólicas pode causar diversos problemas de saúde, a curto ou a longo prazo. O consumo excessivo durante o curto período de carnaval é capaz de levar alguém ao coma alcoólico e também ao risco de acidentes de trânsito. Alguns dos problemas de saúde associados ao consumo excessivo de álcool incluem: problemas no fígado, doenças no coração e no

estômago. Sempre gosto de ressaltar os problemas psicológicos: O álcool está associado a transtornos mentais, como depressão e ansiedade. O consumo excessivo também pode aumentar o risco de dependência alcoólica. É importante destacar que as diretrizes de saúde geralmente recomendam o consumo moderado de álcool, se for ingerido. O consumo moderado é geralmente definido como até uma bebida por dia para mulheres e até duas para homens. No entanto, algumas pessoas devem evitar o álcool completamente, como aquelas que estão grávidas, têm condições de saúde específicas ou estão tomando medicamentos que interagem negativamente com o álcool”, comenta o docente.

Além disso, o especialista reforça a importância de se pensar na prevenção de ISTs durante o feriado, focando em duas formas específicas de proteção: preservativo e PrEP. Segundo ele, a PrEP (Profilaxia Pré-Exposição) é uma estratégia de prevenção ao HIV que consiste na tomada diária de um comprimido que reduz significativamente o risco de contrair o vírus. No contexto do Carnaval, a PrEP pode ser uma ferramenta importante para quem deseja aproveitar a folia com mais segurança e tranquilidade. Mas caso a pessoa não tenha feito uso de preservativo ou de PrEP, recomenda-se a Profilaxia Pós-Exposição (PEP) para HIV. A PEP é um tratamento medicamentoso que pode reduzir o risco de contrair HIV após uma possível exposição ao vírus e ela deve ser iniciada o mais rápido possível após a relação sexual sem preservativo, idealmente dentro de 72 horas. PEP é um tratamento de curta duração, geralmente de 28 dias, pode ser prescrita por enfermeiros ou médicos, é gratuita e disponível no SUS.

“Enfim, para evitar problemas com o calor durante o carnaval, indico beber bastante água, usar protetor solar, usar roupas leves e folgadas, fazer refeições leves e saudáveis e descansar locais frescos e arejados. Para curtir a folia, os alimentos que recomendo são frutas, carboidratos como arroz e macarrão integrais, proteínas como frango, peixe, carne magra, ovos e leguminosas, oleaginosas como castanhas, amêndoas, nozes e muita hidratação com água, sucos naturais, chás e água de côco. O Carnaval é uma festa para se divertir com responsabilidade. Gosto de destacar que sempre é preciso respeitar o próximo, quanto a nós mesmos e para isso é importante se hidratar, alimentar-se bem, tomar conta dos seus pertences, conhecer com antecedência os pontos mais importantes da cidade que você estiver (delegacia ou hospital por exemplo), e ter camisinha no bolso!”, conclui o especialista.

<https://www.territoriopress.com.br/noticia/3048/carnaval-e-bem-estar-especialista-fala-sobre-cuidados-que-todos-devem-ter-com-a-saude-durante-o-periodo-de-folia> em 01/02/2026 15:03